

Freier atmen – freier leben



«**Der Atem ist die Stimme des Körpers und der Spiegel der Seele.**»
(Ilse Middendorf)

Lernen Sie dem Atem zu vertrauen. Den Atem wahrnehmen und seine Kraft wirken lassen sind die zentralen Anliegen der Methode nach Ilse Middendorf.

Kursinhalt

Langsam und bewusst ausgeführte Atemübungen lösen Verspannungen im Körper, fördern die Koordinationsfähigkeit und erhalten die Gelenke geschmeidig. Mit einfachen, gezielten Bewegungen im Sitzen und Stehen wird der Körper belebt. So ist es möglich, sich ganzheitlich zu erleben.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Hinweis

Bitte warme Socken mitbringen und bequeme Alltagskleidung tragen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer

170

Wochentag / Zeit

Jeweils dienstags von 09.30 – 10.40 Uhr

Daten

26. August bis 9. Dezember 2025 (11 Kurstage)

Ausfalldaten: 16.09. / 07.10. / 14.10. / 21.10. / 18.11.2025

Ort

Praxisgemeinschaft Oberer Graben 44, 9000 St. Gallen
Der Raum liegt im 4. Stock und ist mit Lift erreichbar.

Dauer einer Lektion / Anzahl Lektionen & Kosten pro Lektion / Gesamtkosten

70 Minuten / 11 Lektionen à Fr. 25.- / Total Fr. 275.-

Leitung

Silvia Wild, dipl. Atemtherapeutin & dipl. Komplementär Therapeutin

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Tel. 071 227 60 00 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Link zum [Anmeldeformular](#) für diesen Kurs im Internet